

La Méthode

Lignaform



Livret Patient

INTRODUCTION

Véritable problème de santé publique, l'obésité a toujours été au centre de la recherche médicale. Après trois années de travail, le professeur L. Blackburn de l'école de médecine de l'université de Harvard met au point en 1973, le PSMF (Protein Sparing Modified Fast) que les médecins français appellent la diète protéinée ou régime hyperprotéiné.



S'appuyant sur l'efficacité de ce protocole et fort de son expérience dans le domaine de la nutrition, Therascience a travaillé avec une équipe aux compétences synergiques (médecins, nutritionnistes, endocrinologues, pharmaciens et biologistes) à l'élaboration d'une méthode médicalisée qui, alliée à des produits de qualité, assure une efficacité optimale.

Avec la méthode LIGNAFORM, il ne s'agit pas uniquement de vous faire maigrir, mais de vous aider à retrouver un équilibre alimentaire et physique essentiel à votre bien-être.

Vous serez conseillé(e) par des médecins ayant suivi les cycles de formation THERASCIENCE ; ils sauront vous accompagner professionnellement tout au long de votre programme minceur.

« Le suivi médical est la phase essentielle de réussite de la méthode LIGNAFORM ! »

LA MÉTHODE LIGNAFORM

La méthode LIGNAFORM, concept global de prise en charge de votre santé, repose sur trois principes :



Mieux connaître et comprendre l'origine de vos désordres alimentaires et les déficits micronutritionnels associés

Le Laboratoire **THERASCIENCE**, en collaboration avec le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie (CREDOC), a mis au point deux évaluations validées :

- l'Evaluation Alimentaire et Micronutritionnelle **(EAM)** ;
- l'Evaluation du Suivi Alimentaire **(ESA)**.

L'EAM, questionnaire original et innovant, accessible sous contrôle médical, permet de faire un diagnostic précis de vos erreurs alimentaires et de vos déficits micronutritionnels.

B *Vous aider à retrouver progressivement votre équilibre pondéral*

Nous avons élaboré un protocole personnalisé de perte de poids et d'activité physique, en cinq phases :

- ***une phase active ;***
- ***une phase sélective ;***
- ***trois phases de réintroduction des sucres, associées à un programme personnalisé d'activité physique.***

C *Maintenir les résultats que vous avez obtenus et améliorer votre qualité de vie*

En phase d'équilibre, grâce au bilan de l'**EAM**, votre médecin vous apportera des conseils personnalisés pour corriger progressivement vos erreurs alimentaires, et vous conseillera une supplémentation spécifique pour corriger vos déficits micronutritionnels.

Grâce à l'évaluation du suivi alimentaire **(ESA)**, accessible sous contrôle médical, nous pourrons suivre et contrôler l'amélioration de votre alimentation sur le long terme.



Mieux connaître et comprendre l'origine de vos désordres alimentaires et les déficits micronutritionnels associés

Avant de commencer votre programme d'amincissement, il est fondamental de bien comprendre vos habitudes et comportements face à l'alimentation, et ainsi, de faire un diagnostic précis de vos erreurs alimentaires et d'évaluer vos déficits en vitamines, minéraux et oligoéléments.

Votre médecin vous proposera de remplir l'évaluation alimentaire et micronutritionnelle (EAM) et vous remettra ensuite un rapport précis dans lequel vous trouverez :

- **votre bilan anthropométrique :** poids actuel, IMC, dépense énergétique de base, pourcentage de masse maigre, pourcentage de masse grasse ;



- **votre courbe d'évolution pondérale** illustrant votre perte de poids au cours de la méthode LIGNAFORM ;

- **votre bilan alimentaire** mettant en avant vos erreurs qui seront corrigées grâce à des conseils personnalisés.



- **un bilan micronutritionnel** qui donnera lieu, à la fin de la période de réintroduction des sucres, à une supplémentation spécifique.

B Vous aider à retrouver progressivement votre équilibre pondéral

La méthode LIGNAFORM se déroule en cinq phases. Vous avez abordé avec votre médecin tous les détails de ce programme, en voici quelques rappels essentiels.

>> La phase active

• Les mécanismes physiologiques de la phase active

Les trois sources d'énergie de notre organisme sont :

1- Les glucides qui sont le carburant essentiel.

2- Les lipides qui constituent le carburant de réserve et que l'on trouve principalement dans les cellules graisseuses.

3- Les protéines qui sont les éléments bâtisseurs de notre organisme. La plus grande partie de notre corps en est constituée : les muscles, les os et tous les organes internes.

Dans la méthode **LIGNAFORM**, nous limitons les apports en sucre.
L'organisme, privé de glucides, brûle ses réserves stockées au niveau du foie et des muscles (on appelle ces réserves le glycogène).
Après 12 à 17 heures, le stock en glycogène étant épuisé, l'organisme puise son énergie dans les graisses de réserve et les muscles.

Si perdre ces graisses est l'effet recherché, perdre du muscle ne l'est pas.

Nous limitons la perte musculaire en apportant une quantité de protéines de haute valeur biologique spécifique à chaque individu (en effet, le muscle est essentiellement composé de protéines).

L'organisme, à partir de ses cellules graisseuses et des lipides qu'elles renferment, fabrique des corps cétoniques qui vont remplacer les glucides comme carburant énergétique principal. Ce mécanisme est appelé la cétogenèse.
Ces corps cétoniques entraînent, après deux à trois jours, une sensation de bien-être, une absence de faim et un état de stimulation intellectuelle naturel.

Cette cétogenèse est un mécanisme purement physiologique qui entraîne à la fois un amincissement et un état de forme.

• Les principes de la phase active

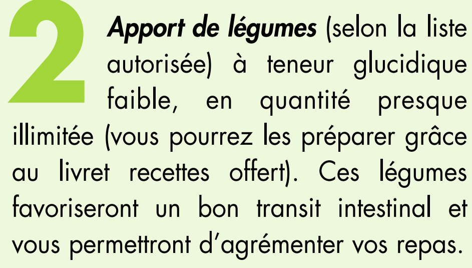
Les principes visent à maintenir un apport optimal de protéines, vitamines, sels minéraux et acides gras essentiels tout en réduisant les apports en glucides et lipides.

Les trois principes fondamentaux :

1 ***Apport élevé de protéines*** en quantité suffisante sous forme de préparations en poudre ou prêtes à l'emploi (un livret recettes vous sera remis avec votre commande). Ces protéines sélectionnées pour leurs hautes valeurs biologiques sont extraites du lait, du blanc d'œuf et du soja non transgénique. Elles préservent la masse musculaire de l'organisme et produisent une réelle sensation de satiété.







2 ***Apport de légumes*** (selon la liste autorisée) à teneur glucidique faible, en quantité presque illimitée (vous pourrez les préparer grâce au livret recettes offert). Ces légumes favoriseront un bon transit intestinal et vous permettront d'agrémenter vos repas.

3 ***Suppression complète des aliments sucrés*** ; n'oublions pas que c'est l'arrêt de la consommation de sucre qui déclenche et entretient la perte de poids.





• Les avantages de la phase active

• **Perte de poids rapide** : ce qui évite le découragement et facilite l'observance du protocole LIGNAFORM.

• **Absence de faim** : effet coupe-faim des corps cétoniques.



• **Sensation de bien-être** : effet psychostimulant des corps cétoniques.

• **Protection de la masse musculaire** : grâce à l'apport de protéines LIGNAFORM.

• **Tonicité de la peau** : grâce aux protéines LIGNAFORM.

• **Rapidité et simplicité d'usage** : les fiches LIGNAFORM sont claires et simples. Les préparations en sachet sont faciles et rapides à cuisiner.

• **Flexibilité du programme** : passage d'une phase à l'autre selon avis médical et résultats visés.

• **Résultats à long terme** : lorsque la méthode est bien suivie, elle permet de modifier ses habitudes alimentaires et son métabolisme.



• Inconvénients de la phase active

Certains petits désagréments peuvent survenir durant cette phase, n'oubliez pas d'en avertir votre médecin.

• **Faim irrésistible** : elle est transitoire et cède au bout de 48 heures, reprenez éventuellement une préparation LIGNAFORM, ou des légumes de la liste 1.

• **Vertiges** : vos apports en sel sont insuffisants. Salez abondamment vos légumes et préférez les eaux riches en sodium (St-Yorre, Vichy Célestins…).

Si besoin, commandez les comprimés de sodium de la gamme PHYSIOMANCE après avis médical.

• **Fatigue, faiblesse musculaire, crampes** : vous manquez peut-être de potassium ou de magnésium. Demandez l'avis de votre médecin.

• **Maux de tête** : ils sont transitoires et apparaissent les premiers jours. Ils cèdent rapidement aux antalgiques simples que vous prescrira votre médecin. En attendant, pensez à bien saler vos légumes et augmentez votre consommation d'eau.

• **Perte de poids retardée :** elle peut survenir en période prémenstruelle. Ne vous découragez pas, tout rentrera dans l'ordre une fois cette période du cycle passée.

• **Mauvaise haleine :** elle est le reflet d'une fonte de la masse grasse. L'utilisation des pastilles Lignamenthe réglera ce petit problème.

ATTENTION : Ne pas prendre de chewing-gums ou de bonbons sans sucre.

• **Troubles digestifs :** la prise de PHYSIOMANCE Lactique à raison d'une gélule par jour, associé à PHYSIOMANCE Transit à raison d'un sachet par jour, permettra de prévenir ces troubles.

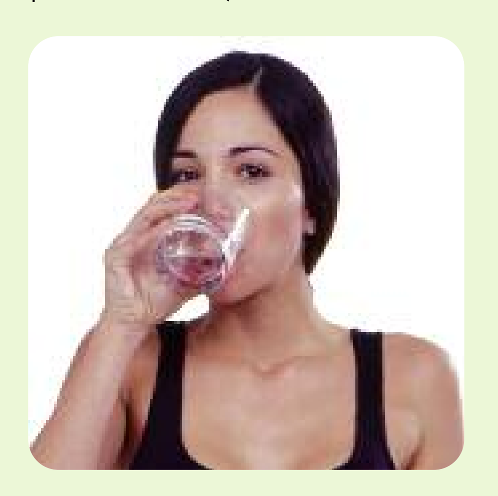
• **Troubles des phanères :** ces rares problèmes seront prévenus par l'apport de PHYSIOMANCE Cheveux & Ongles à raison d'une capsule par jour.

• Les conseils durant la phase active

• **En cas de faim incontrôlée :** si cela se produit, prenez un sachet supplémentaire ou grignotez quelques légumes autorisés de la liste 1.

• **Attention aux écarts :** le moindre apport de sucre peut bloquer la perte de poids. En effet, l'état de cétose où l'organisme brûle ses graisses arrive en moyenne 24 à 48 heures après l'apport limité de sucre et met en jeu une cascade de réactions biochimiques. L'apport d'une quantité de sucre importante ramène ce processus au point de départ et il faudra attendre trois jours ou plus pour que la perte de poids recommence.

• **Boissons autorisées :** il est très important de boire au minimum 2 litres d'eau plate ou gazeuse par jour, mais vous pouvez aussi boire du thé vert ou du thé noir léger, des tisanes ou infusions, du café léger (toutes ces boissons doivent être prises sans sucre).



N'hésitez pas à consulter régulièrement votre médecin, il est là pour vous conseiller et vous aider à réussir votre programme.

• La supplémentation liée à la méthode

Dans la méthode LIGNAFORM, comme dans toute méthode de perte de poids, il existe une augmentation du volume urinaire journalier qui peut entraîner la fuite de certains minéraux essentiels à l'organisme comme le potassium et le sodium, qu'il faudra compenser par une supplémentation adaptée.

En pratique on conseille :

• **Potassium :** les besoins de l'organisme sont d'environ 4 g par jour. Chaque sachet LIGNAFORM vous en apporte une faible quantité. Votre médecin vous conseillera donc une supplémentation d'environ 3 g par jour. LIGNA K apporte par sachet 1 g de potassium.

• **Sel :** les besoins de l'organisme sont d'environ 2,5 g par jour. De nombreux aliments salés étant supprimés, consommez-en 2 à 3 g par jour en salant régulièrement les aliments autorisés.

• La supplémentation d'aide à la perte de poids

De récentes études scientifiques ont prouvé que certains micronutriments sont capables d'activer la fonte des graisses (lipolyse). Certains de ces nutriments agissent directement sur la cellule graisseuse (adipocyte) en favorisant sa vidange (= perte de poids), c'est le cas notamment du thé vert. D'autres nutriments agissent de manière indirecte, en favorisant la liaison aux cellules d'une hormone appelée insuline dont la présence dans le sang à l'état libre empêche la perte de poids. Ainsi sous forme liée, elle ne s'oppose pas à la lipolyse. C'est le cas notamment de la cannelle, du chrome, et des vitamines et minéraux antioxydants.
Afin d'optimiser la lipolyse, le Laboratoire THERASCIENCE a développé le complément alimentaire PHYSIOMANCE Action Diète 4 composé de chrome, d'extraits naturels de cannelle, de thé vert ainsi que de vitamines et minéraux antioxydants.
Par ailleurs, une supplémentation en oméga 3 (PHYSIOMANCE Oméga 3) peut être envisagée en association avec PHYSIOMANCE Action Diète 4 car les oméga 3 jouent également un rôle bénéfique dans l'activation de la lipolyse et donc dans l'aide à la perte de poids.

Votre médecin vous prescrira dès la phase active jusqu'à la phase d'équilibre :

• **PHYSIOMANCE Action Diète 4**, à prendre selon les recommandations de votre médecin.

• **PHYSIOMANCE Oméga 3**, 1 capsule par jour.

La phase sélective

• Les mécanismes physiologiques de la phase sélective

Basée sur le principe de la cétogenèse, identique à la phase active, la phase sélective entraîne une perte de poids plus lente car l'apport calorique est supérieur.



• Les principes de la phase sélective

Le principe est identique à celui de la phase active avec remplacement de la préparation hyperprotidique LIGNAFORM du midi et du soir par un plat protéiné naturel : viande, œufs, poisson.

L'apport de fibres et la suppression des sucres sont identiques à la phase active.

• Les avantages de la phase sélective

- Idem à la phase active, avec perte de poids moins importante.
- Plus convivial, il permet deux véritables repas.

• Inconvénients de la phase sélective

- Les inconvénients de cette phase sont identiques à ceux de la phase active mais ils sont souvent atténués.

• Les conseils durant la phase sélective

- Idem à la phase active.

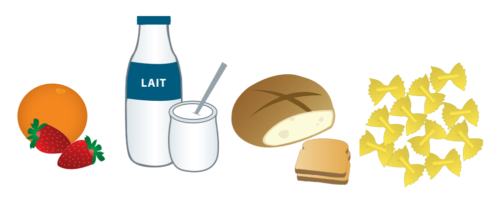
>> Les 3 phases de réintroduction des sucres

• Objectifs de la période de réintroduction des sucres

• Maintenir la perte de poids et réapprendre progressivement à s'alimenter de façon équilibrée.
• Réintroduire progressivement une activité physique au quotidien.

• Les principes de la période de réintroduction des sucres

Après les phases active et sélective, il faudra être vigilant dans la réintroduction des aliments sucrés et dans la ré-ascension calorique : toute réintroduction trop rapide et mal équilibrée entraînera une reprise de poids. La période de réintroduction des sucres est donc une phase intermédiaire indispensable entre la période d'amaigrissement et le retour à un équilibre alimentaire. Elle se déroule en trois phases pendant lesquelles les aliments sucrés de faible charge glycémique sont réintroduits progressivement.



On commencera donc par les FRUITS, et les LAITAGES, ensuite le PAIN COMPLET ou équivalent et enfin les FÉCULENTS et LÉGUMES SECS.

Cette période est essentielle pour vous réapprendre à mieux équilibrer vos repas afin d'éviter la reprise des kilos perdus.

3. La phase de réintroduction des fruits et des laitages

4. La phase de réintroduction du pain

5. La phase de réintroduction des féculents

• Les avantages de la période de réintroduction des sucres

• Convivialité.
• Stabilisation du poids.

• Les conseils durant la période de réintroduction des sucres

• Cette étape essentielle doit être considérée comme un véritable travail qui vous demandera une motivation importante et de la volonté.

• Consultez votre médecin régulièrement (au moins une fois entre chaque phase).

• Suivez scrupuleusement les indications figurant sur les fiches des différentes phases.

• Gérez les écarts : il faut bien sûr, durant cette période, s'accorder des plaisirs culinaires ; par contre, il faut savoir les gérer. Le lendemain, reprenez une journée de phase 1, avec absence quasi totale de glucides.

Quelques explications :

- ***La glycémie***

La glycémie représente le taux de glucose (sucre) dans le sang. À jeun, elle est habituellement inférieure à 1 gramme de glucose par litre de sang. Après absorption, à jeun, d'un aliment riche en glucides (pain, miel, féculents, céréales, sucreries), on peut étudier la variation du taux de glucose sanguin :
– dans un premier temps, la glycémie augmente (plus ou moins selon la nature du glucide) ;
– dans un deuxième temps (après sécrétion d'insuline par le pancréas), la glycémie baisse et le glucose pénètre dans les cellules (l'insuline est une hormone qui fait baisser la glycémie) ;
– dans un troisième temps, la glycémie revient à la normale.

- ***L'insuline***

C'est une hormone ; elle régule la glycémie et favorise le stockage des graisses.

- ***La charge glycémique***

La charge glycémique (CG) est une notion très récente puisqu'elle date de 2002. L'atout de cette mesure est qu'elle tient compte de l'effet « antiglycémiant » des fibres ainsi que de la quantité des glucides et de fibres dans une portion.
Si bien que la charge glycémique d'un légume très riche en fibres non digestibles comme le potiron reste faible et sans grande conséquence sur le taux de glucose sanguin. C'est pourquoi, il semble plus juste, aujourd'hui, d'utiliser la notion de charge glycémique pour classer un aliment.

La charge glycémique peut varier selon :
- la quantité de glucides contenue dans l'aliment ;
- le degré de transformation de l'aliment (mûrissement des fruits, aliment raffiné ou complet, cuisson).



Exemple :

Une portion de 100 g de pastèque correspond à une charge glycémique faible : CG = 4.

Une portion de 100 g de riz blanc correspond à une charge glycémique élevée : CG = 15.



Quelques explications
(suite) :

• ***Pourquoi les féculents le soir ?***

Les féculents et légumineuses sont des sucres complexes et seront réintroduits de préférence le soir. Comme nous vous l'avons expliqué dans la phase active, le glycogène est la seule réserve de l'organisme en glucose.

Les glucides immédiatement disponibles dans le sang sont en quantité insuffisante par rapport aux besoins de notre organisme. Nous utilisons donc régulièrement notre stock de réserve en glycogène. Les glucides complexes sont disponibles au niveau de l'organisme 4 à 5 heures après leur absorption. On comprend donc que l'intérêt de leur consommation le soir réside dans la possibilité, pour l'organisme, d'utiliser cette période de repos pour la reconstitution des réserves en glycogène. Au matin, le stock en glycogène sera prêt pour être utilisé d'une façon optimale tout au long de la journée.

>> Les programmes d'activité physique personnalisés

« Le sport vous aidera à maigrir »... Derrière cette phrase se cachent plusieurs pièges. En effet, tous les sports n'ont pas la même action sur l'organisme et si certains sont une aide non négligeable à la perte de poids, d'autres n'auront aucun effet, au contraire...



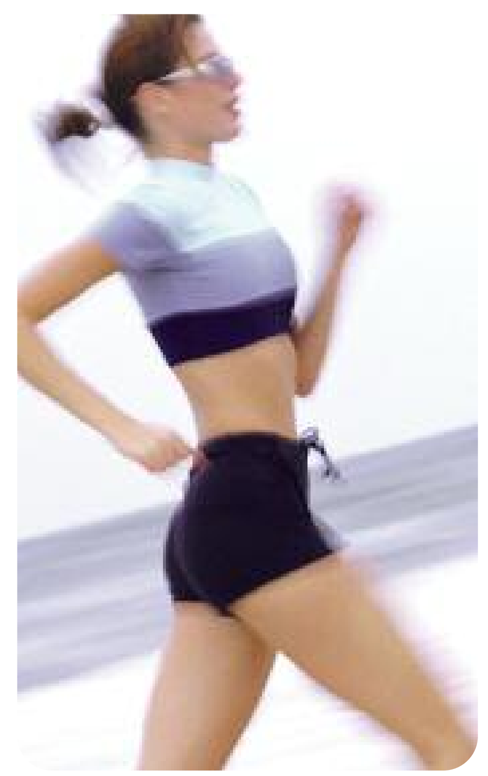
Notre organisme n'utilise pas toujours le même carburant. Pour des efforts d'intensité élevée ou de courte durée, il utilise le glucose ; pour des efforts plus modérés et de longue durée, il utilise les lipides. Le glucose utilisé par l'organisme est rapidement reconstitué par l'alimentation, les lipides brûlés le sont pratiquement définitivement.

Ainsi, si vous voulez perdre du poids, de la graisse, il faut faire des efforts d'intensité modérée pendant longtemps. Vous devez donc pratiquer de préférence un sport « d'endurance », à vitesse modérée pendant au minimum vingt minutes (pour laisser le temps au carburant venant des lipides d'être utilisé). Pour vous aider, nous vous proposons des programmes d'activité physique personnalisés et progressifs.

• L'Evaluation Physique et Sportive (EPS) et les programmes d'activité physique personnalisés

Lors des phases active et sélective, la pratique sportive intensive ne sera pas possible. Vous augmenterez seulement vos dépenses en marchant un peu plus.

Dès la période de réintroduction des sucres, nous vous proposons un programme d'activité physique progressif et personnalisé dont l'objectif est de vous aider à perdre du poids et retrouver un bon équilibre de vie. Pour cela, vous devrez remplir avant la fin de la phase sélective **l'évaluation physique et sportive** (EPS).



Reportez-vous au paragraphe « Espace Patient : Mode d'emploi » pour savoir comment remplir l'EPS.

En fonction de vos réponses à l'EPS, un programme d'activité physique vous sera conseillé. Ce programme personnalisé et évolutif tient compte, tout d'abord, de vos antécédents sportifs, du type de sport que vous appréciez ou que vous souhaitez éventuellement reprendre et de votre disponibilité pour la pratique d'une activité physique dans la semaine.

• La triade obligatoire : échauffement-retour au calme-étirements

Pour améliorer l'efficacité de votre pratique vous devez toujours effectuer un échauffement pendant au moins dix minutes et un retour au calme durant le même temps.
N'oubliez pas les étirements, à pratiquer groupe musculaire par groupe musculaire. En stimulant certains réflexes, ils favorisent la synthèse de fibres musculaires et augmentent donc la masse maigre.
Les étirements présentent des intérêts incontestables, ils doivent être faits correctement, un bon moniteur est ici indispensable à leur enseignement.

Reportez-vous aux fiches conseils d'activité physique (fiches conseils assouplissements, échauffement et musculation) disponibles sur votre Espace Patient ou remises par votre médecin.

C Maintenir les résultats que vous avez obtenus et améliorer votre qualité de vie

Le bilan de l'évaluation alimentaire et micronutritionnelle a permis à votre médecin de mieux connaître vos habitudes alimentaires, et ainsi de dépister les erreurs que vous avez tendance à commettre et de diagnostiquer les déficits micronutritionnels associés.

À présent, dans le cadre de la phase d'équilibre, le bilan de l'EAM permet à votre médecin de vous apporter des conseils alimentaires personnalisés et une supplémentation micronutritionnelle spécifique, permettant ainsi de limiter les facteurs de risques de maladies et de maintenir à long terme la perte de poids obtenue.

• La supplémentation spécifique :

L'EAM permet de connaître vos apports alimentaires et de diagnostiquer vos déficits en micronutriments. Grâce au bilan de l'EAM, votre médecin pourra adapter la supplémentation à votre profil de déficits en vitamines, minéraux et phytonutriments.
Cette supplémentation spécifique est un facteur clé du maintien d'un bon équilibre, elle devra être maintenue le plus longtemps possible, pendant deux ans au minimum.

Votre médecin vous prescrira la supplémentation adaptée à votre profil : PHYSIOMANCE Suvimine

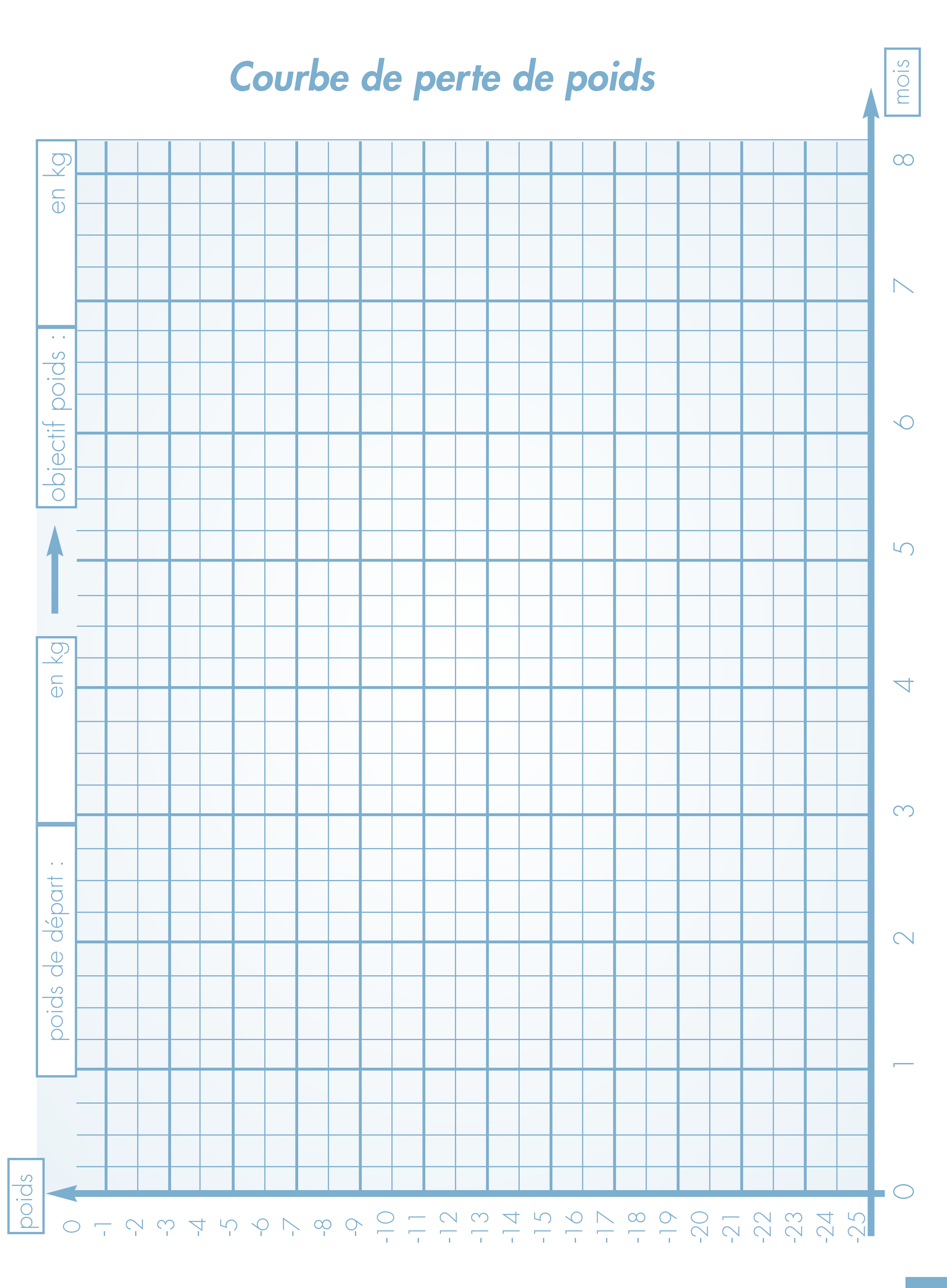
• Les conseils d'équilibre personnalisés :

Afin de prévenir la reprise des kilos perdus et de retrouver un bon équilibre alimentaire, nous ciblons vos conseils en fonction de vos habitudes et erreurs alimentaires identifiées grâce à l'EAM. Vous devrez vous efforcer d'atteindre l'objectif donné par votre médecin d'ici votre prochaine consultation et de le suivre sur le long terme.

Avant chaque nouvelle consultation de la phase d'équilibre, vous devrez remplir une évaluation du suivi alimentaire (ESA). Ce questionnaire de suivi permettra à votre médecin de suivre et contrôler l'amélioration progressive de votre équilibre alimentaire. L'ESA permettra aussi à votre médecin de comprendre l'origine d'un éventuel échec face à un conseil, et ainsi de vous proposer des solutions adaptées.

La phase d'équilibre est essentielle au maintien des résultats que vous avez obtenus. Le suivi régulier par votre médecin sur le long terme est indispensable pour retrouver un équilibre alimentaire optimal et une bonne qualité de vie.

Courbe de perte de poids



ESPACE PATIENT : MODE D'EMPLOI

• Comment accéder à votre Espace Patient ?

Si vous avez accès à Internet, votre médecin peut vous proposer de remplir votre (ou vos) évaluation(s) sur votre Espace Patient.
Pour cela, connectez-vous sur le site « http://patient.espace-evaluations.net ». Saisissez votre identifiant et votre mot de passe que vous aura remis votre médecin puis cliquez sur « OK ».



• Comment répondre aux évaluations ?

À partir de votre Espace Patient, cliquez sur l'évaluation que vous devez remplir et répondez aux différentes questions.
Lorsque vous avez terminé le remplissage de votre (ou de vos) évaluation(s), cliquez sur « Terminer » : vos réponses sont alors enregistrées et votre médecin recevra instantanément les résultats.



• Si vous n'avez pas d'accès Internet

Votre médecin pourra vous proposer de remplir l'évaluation directement au cabinet au cours de la consultation.
Sinon, votre médecin pourra vous imprimer la ou les évaluations que vous devrez remplir avant de les renvoyer au Laboratoire THERASCIENCE grâce à l'enveloppe T fournie par votre médecin. Vos réponses seront alors saisies et votre médecin recevra instantanément les résultats.

La perte de poids

La réintroduction des sucres et de l'activité physique

L'équilibre

Poids

1 – *Phase active*

2 – *Phase sélective*

3 – *Phase de réintroduction des **fruits** et des **laitages***

4 – *Phase de réintroduction du **pain***

5 – *Phase de réintroduction des **féculents***

6 – *Phase d'équilibre*

Durée

Votre médecin pourra adapter la durée de chaque phase en fonction des résultats escomptés.

FRANCE



PRIX APPEL LOCAL

THERASCIENCE *s.a.m*

3,rue de l'industrie
B.P. 111 - 98002 MONACO CEDEX

www.therascience.com

BELGIQUE

THERASCIENCE LIEGE
21, Avenue Rogier
4000 LIEGE

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
sans interruption et le samedi de 9 h à 13 h.

Tél. : 04/254 23 03

THERASCIENCE BRUXELLES
Boulevard Louis Schmidt, 35
1040 BRUXELLES

Lundi de 13 h 30 à 18 h
Mardi à Vendredi de 10 h à 13 h et
de 13 h 30 à 18 h
Samedi de 10 h à 13 h

Tél. : 02/735 55 10

